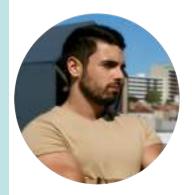
Programme NATTY ENTRY EN

Homme Intermediaire Avec matériel

Ensemble vers la meilleure forme de ta vie !

Pour toute question, voici mon adresse email: contact@nattyfitness.fr

Informations importantes



Je te remercie de m'avoir fait confiance et de recevoir ton programme Natty Fitness.

Je suis sur que ce programme t'apporteras tous les résultats que tu souhaites :)

DISCLAIMER

Ce programme d'entraînement a été écrit à partir de mes propres connaissances. Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelque nature que ce soit. Si vous rencontrez des douleurs ou autres problèmes, vous devez consulter un médecin.

Les informations fournies dans ce livre visent à donner des recommandations générales pour être plus tonique et exercer du mieux possible des exercices physiques. Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

ME CONTACTER

Si tu souhaites me contacter pour avoir plus de précisions sur le programme, un exercice ou simplement me donner ton ressenti tu peux le faire:

PAR MAIL: contact@nattyfitness.fr

PAR SKYPE: contact@nattyfitness.fr

PARTAGER TES RESULTATS

C'est toujours un plaisir pour moi de voir l'évolution de mes élèves.
Pour cela tu peux me partager tes photos avants/après par email.
Tu peux aussi me tagger sur tes photos instagram :
aguillaume.nattyfitness ou utiliser le #NATTYFITNESS

Conseils Divers

AVANT L'ENTRAINEMENT

NE PAS MANGER

Manger avant l'entraînement n'est pas bon pour l'organisme. Il ne peut pas digérer et faire un effort intense. Il vaut mieux attendre entre 1 et 2 heures après le dernier repas pour s'entrainer.

BOIRE SUFFISAMENT D'FAU

Pour exploiter au mieux son corps pendant l'entrainement il faut que celui-ci ne soit pas déshydraté. Pour çà boire un grand verre d'eau avant l'entrainement et avoir toujours une bouteille d'eau à proximité pour boire entre les exercices.

ECHAUFFE TOI

Les séances d'échauffements font partis du programme ! Il est important de respecter cette phase d'échauffement pour limiter le risque de blessures et préparer au mieux ton corps à l'effort !

PENDANT L'ENTRAINEMENT

DONNE LE MEILLEUR DE TOI MÊME

Les séances sont faites pour donner les meilleurs exercices et les meilleurs méthodes d'entrainement en fonction de tes objectifs. Cependant, ce n'est qu'en te dépassant et en repoussant tes limites que tu atteindras rapidement des résultats! Donne toi à 300% pendant les séances!

UTLISE UN MINUTEUR

Les temps de repos et de récupérations sont importants dans les programmes. Utilise donc un minuteur pour être sur de les respecter.

https://nattyfitness.fr

Légende du programme

SERIE

Une série est un ensemble de répétitions sans repos pour un exercice de musculation. Une série est faite de plusieurs répétitions.

REPETITION

Une répétition pour un exercice de musculation correspond à un mouvement complet, une flexion (phase active) et une extension (phase négative).

RECUPERATION

Le temps de récupération en musculation correspond au temps de repos entre deux séries. Ce temps permet de récupérer de l'énergie pour la prochaine série.

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération (voire aucun). Une fois la totalité des mouvements effectués, on effectue une récupération puis l'enchaînement est repris depuis le début.



SUPERSET

Le superset consiste à enchaîner deux séries d'exercices (de muscles antagonistes) sans temps de repos. Une fois les deux mouvements réalisés, le temps de repos est effectué.



BISET

Le biset consiste à enchaîner deux séries d'exercices (du même muscle) sans temps de repos. Une fois les deux mouvements réalisés, le temps de repos est effectué.



Légende du programme

TRISET

Le triset consiste à enchaîner trois séries d'exercices (du même muscle) sans temps de repos. Une fois les trois mouvements réalisés, le temps de repos est effectué.



DROP SET

Le drop set consiste à effectuer une série d'un exercice jusqu'à l'échec puis d'enchaîner tout de suite le même exercice avec une charge moins lourde, encore une fois jusqu'à l'échec.



ECHAUFFEMENT

L'échauffement a pour rôle de préparer notre corps à l'effort. Il s'agit d'une transition entre l'état de repos et l'effort "intense". Il consiste à échauffer tous les muscles et articulations mis à contribution durant votre entraînement.



Jour

Mardi

Objectif

Séance de travail Push

Echauffement:

Commencez par faire 5 à 10 minutes de rameur à allure modéré. Faire un échauffement des poignets, coudes et épaules avec des mouvements circulaires sans poids.

Toujours effectuer avant chaque série "effective" une à deux série

d'échauffement.



1 Développé couché Série:3 Répétitons:8 Récupération: 1'30



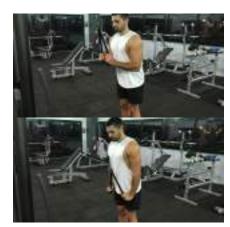
2 Développé militaire Série:3 Répétitons:8 Récupération: 1'30



Développé incliné haltères Série:3 Répétitons:8 Récupération: 1'30



4 Elevations latérales Série:3 Répétitons:12 Récupération: 1'30



5 Extension corde Série:3 Répétitons:12 Récupération: 1'30



5 Extension triceps avec haltère Série: 3 Répétitons: 12 Récupération: 1'30

Infos:

Suite de la séance en page suivante..



Jour

Mardi

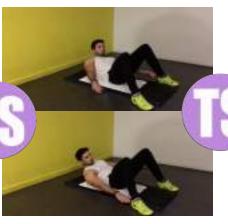
Objectif

Séance de travail Push - Suite

Circuit abdos:



7 crunch jambes verticales Répétitons:max 30'



7 Flexions latérales allongés Répétitons:max 30'



7 Relevé de jambes Répétitons:max 30'

Circuit: 3 fois Récupération: 60 secondes

Infos:

Pour les 6 exercices de musculation, faire attention au placement et à l'exécution du mouvement (mouvement propre = meilleure contraction musculaire).

Essayer au maximum de respecter les temps de récupérations indiqués entre les séries.

Prendre 2 minutes de récupérations entre les exercices. Ne pas oublier les une à deux séries d'échauffement avant d'attaquer les séries effectives.

Pour le circuit abdos, effectuez le max de répétition de crunch jambes verticales pendant 30 secondes puis enchaîner directement avec le max de répétition de flexions latérales pendant 30 secondes puis enchaîner une nouvelle fois avec le max de relevée de jambes pendant 30 secondes. Reposez 60 secondes et recommencez 3 fois.

Développé couché barre

MUSCLES CIBLES:

Le développé couché barre est un mouvement de base qui permet de développer votre buste (pas seulement les pectoraux mais aussi les épaules, etc.).





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous allonger sur le banc de développé couché et positionnez correctement les épaules : elles doivent être tirées en arrière et bien plaquées sur le banc, pendant toute la durée du mouvement. Attention, cela va produire une légère cambrure en bas du dos, donc prenez garde si vous avez le dos fragile.

Prenez la barre (en prise supination) avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules. Ne pas verrouiller les coudes.

Descendez la barre lentement sans verrouiller en position haute ou vous arrêtez en position basse (10 à 15 cm de votre buste). Inspirez pendant la phase de descente.

Arrivé en bas, et sans faire de rebond, développez la barre en expirant et en contractant les pectoraux.

développé militaire haltères assis

MUSCLES CIBLES:

Le développé militaire assis aux haltères est un exercice de musculation de base, parfait pour prendre de la masse musculaire au niveau des épaules.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

En position de départ, s'asseoir sur un banc avec un dossier bas. Le bas du dos un peu cambré et les pieds bien écartés pour assurer la stabilité.

Les haltères se situent au niveau des épaules, mains en pronation (l'axe des haltères se retrouve au niveau de vos oreilles).

Amenez alors les haltères au-dessus de la tête, en les rapprochant l'une de l'autre. Attention à ne pas faire toucher les haltères entre elles pour éviter tous déséquilibre

Ne pas verrouiller les coudes en haut du mouvement pour garder les épaules sous tension.

Redescendez les haltères lentement pour revenir à la position initiale.

Développé incliné haltères

MUSCLES CIBLES:

Le développé incliné haltères est un mouvement qui permet de développer principalement le haut des pectoraux.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par régler le banc avec une inclinaison d'environ 30° à 45°. Allongez-vous alors sur le banc et positionner correctement les épaules : elles doivent être tirées en arrière et bien plaquées sur le banc, pendant toute la durée du mouvement. Attention, cela va produire une légère cambrure en bas du dos, donc prenez garde si vous avez le dos fragile.

Prenez les haltères avec un écartement vous permettant de les descendre vers l'extérieur des épaules en position basse.

Descendez en inspirant et en gardant les coudes alignés avec l'axe de vos épaules.

Arrivé en bas, et sans faire de rebond, développez les haltères en expirant et en contractant les pectoraux.

Pendant la remontée, rapprochez les haltères l'une de l'autre pour mieux contracter les pectoraux.

Elevations latérales haltères

MUSCLES CIBLES:

Les élévations latérales avec haltères permettent de solliciter les épaules afin de gagner en « largeur d'épaules ». Cet exercice permet de solliciter le faisceau latéral de vos épaules.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Prenez un haltère en prise neutre dans chaque main.

En position de départ, vous êtes debout dans une position stable (pieds au niveau des épaules et dos droit).

A partir de cette position, montez les deux bras en même temps jusqu'à l'horizontal (bras dans le prolongement des épaules). Les pouces restent tournés vers le bas.

L'exercice s'effectue les bras presque tendus.

Tenez la position (environ moins d'une seconde) puis redescendez lentement le poids en position initiale.

Recommencez alors sans utiliser l'élan de la descente pour remonter plus facilement.

Veillez également à garder une bonne posture et à bien solliciter le faisceau latéral de l'épaule.

extension triceps à la poulie avec corde

MUSCLES CIBLES:

Les extensions triceps à la corde permettent de travailler la partie externe des triceps. Cet exercice permet de construire un bras musclé de manière harmonieuse.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Position de départ debout en face de la poulie haute, prenez chaque bout de la corde dans une main en prise neutre. Les avant-bras sont perpendiculaires au sol et le dos est bien droit.

Les coudes sont proches du corps.

A partir de cette position, tirez la corde vers le bas (en dépliant vos bras) de façon à amener vos poignets légèrement en-dessous de la ligne de vos hanches.

A la fin du mouvement, écartez légèrement les mains de façon à augmenter la contraction au niveau des triceps.

Revenez en position initiale doucement en maîtrisant la charge.

extension triceps unilatérale avec haltère

MUSCLES CIBLES:

L'extension triceps unilatérale avec haltère permet de travailler de façon unilatérale chacun des triceps. Cet exercice sollicite également les muscles stabilisateurs de l'épaule.





Nota: Les photos montrent l'exécution de l'exercice pour le bras droit. Pour le bras gauche, le mouvement est identique.

EXECUTION DE L'EXERCICE:

En position de départ, placez-vous debout, une haltère dans une main. Le dos est droit et l'haltère est située derrière votre tête (la main au-dessus de la tête). L'avant bras est quasiment parallèle au sol.

A partir de cette position, dépliez le bras pour arriver jusqu'au moment où le bras est presque totalement tendu. Votre main doit se retrouver totalement au-dessus de votre tête. Le mouvement décrit un quart de cercle vers le haut.

Attention, ne pas vérrouiller le coude en position haute.

Revenez à la position de départ doucement et sans à-coup.

Crunch Jambes verticales

MUSCLES CIBLES:

L'exercice "crunch jambes verticales" permet de solliciter la partie inférieure du grand droit de l'abdomen et les fléchisseurs de la hanche. Il s'agit d'un exercice très complet pour vos abdominaux.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongé sur le dos, vous placez vos jambes quasiment à la verticale et vos bras doivent se trouver tendus devant vous. Contractez vos abdominaux pour relever légèrement vos épaules.

A partir de cette position, contractez vos abdominaux pour aller chercher vos chevilles avec vos mains.

Enroulez le dos pour ne pas créer de traumatisme sur les lombaires et rentrez la tête pour ne pas créer de traumatisme aux cervicales.

Redescendez en position initiale en contrôlant la descente.

Pensez bien à contracter volontairement les abdominaux pour que ce soit eux qui lèvent votre buste est pas l'inverse.

Flexion latérale allongé

MUSCLES CIBLES:

Les fléxions latérales allongées travaillent principalement le grand oblique des abdominaux. Cet exercice est idéal pour vous tailler une taille en V.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur le sol, les genoux fléchis, les pieds à plat (légèrement plus écartés que la largeur de vos épaules). Le buste est légèrement relevé pour que le haut du dos ne touche pas le sol.

A partir de cette position gainez vos abdominaux.

Effectuez alors une flexion latérale du buste pour aller toucher avec votre main droite votre cheville droite. Vous devriez sentir le côté droit de vos obliques se contracter.

Faites alors la même opération du côté gauche : amenez votre main gauche au niveau de votre cheville gauche.

Relevé de jambes au sol

MUSCLES CIBLES:

Le relevé de jambes au sol semble être un exercice simple en apparence. Cependant il est important de bien l'exécuter pour ne pas créer trop de tensions sur les lombaires.

Cet exercice est redoutable pour travailler la partie inférieure du grand droit de votre abdomen (là où s'accumule en général la graisse la plus rebelle).





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongez vous, les jambes tendues et les mains sous les fesses (pour un exercice plus facile).

A partir de cette position, soulevez vos pieds de 10 à 15 cm puis inspirez.

En soufflant, relevez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à, environ, 50 cm du sol, (focalisez-vous sur le bas des abdominaux). Les mains restent au sol, dans leur position initiale.

Une fois arrivé en haut du mouvement, redescendez les jambes dans un mouvement contrôlé, qui s'arrêtera à 10/15cm du sol, en inspirant.



Jour

Mercredi

Objectif

Séance de travail Pull

Echauffement:

Commencez par faire 5 à 10 minutes de rameur à allure modérée. Faire un échauffement des poignets, coudes et épaules avec des mouvements circulaires sans poids.

Toujours effectuer avant chaque série "effective" une à deux série

d'échauffement.



1 Rowing barre Série:3 Répétitons:8 Récupération: 1'30



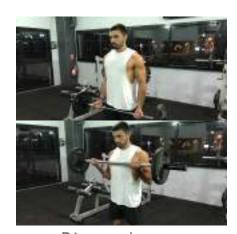
Tirage verticale Série:3 Répétitons:12 Récupération: 1'30



3 Tirage horizontale Série:3 Répétitons:12 Récupération: 1'30



4 Face pulls Série:3 Répétitons:15 Récupération: 1'30



Biceps barre Série:4 Répétitons:12 Récupération: 1'30



6 Biceps alternés assis Série:3 Répétitons:12 Récupération: 1'30

Infos:

Suite de la séance à la page suivante.



Jour Mercredi

Objectif Séance de travail Pull - Suite

7 Cardio HIIT (rameur ou tapis de course ou elliptique)

- 5 minutes à 30%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 5 minutes à 30%

Infos:

Pour les 6 exercices de musculation, faire attention au placement et à l'exécution du mouvement (mouvement propre = meilleure contraction musculaire).

Essayer au maximum de respecter les temps de récupérations indiqués entre les séries.

Prendre 2 minutes de récupérations entre les exercices. Ne pas oublier les une à deux séries d'échauffement avant d'attaquer les séries effectives.

Pour la partie cardio, il s'agit d'un cardio sous forme de HIIT. Donc après la séance de musculation et après avoir un peu récupéré, passez sur une machine de cardio (rameur, tapis de course ou elliptique) et faire la séance de HIIT.

Les % représentent le pourcentage d'effort que tu peux fournir. Ils sont à titre indicatif.

Pour exemple: 100% représente l'effort le plus intense que tu peux fournir pendant la période de temps donné.

Rowing barre

MUSCLES CIBLES:

Le rowing barre permet de solliciter les muscles du dos (dans leur épaisseur). Il est efficace pour gagner en masse et épaissir le dos.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

La position de départ est très importante dans cet exercice. Commencez par prendre une barre droite, les mains en pronation et les pieds écartés de la largeur des épaules. Penchez alors le buste en avant en gardant le dos bien droit et les genoux fléchis. Les coudes ne sont pas verrouillés.

A partir de cette position, remontez la barre au niveau de votre bassin en tirant avec vos dorsaux (les coudes effectuent un mouvement vers l'arrière). Votre position du dos et des lombaires ne doit pas bouger.

Attention: ne pratiquez pas cet exercice avec une charge trop lourde car vous risquez de vous blesser.

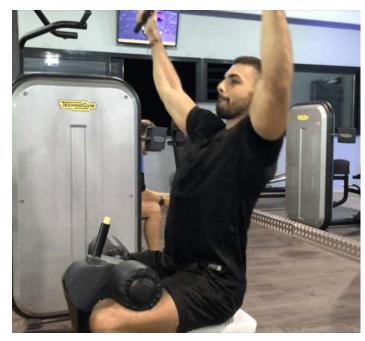
Revenir lentement et sans à-coup à la position de départ en expirant.

Gardez toujours les abdominaux gainés pour garder une bonne posture.

Tirage poitrine

MUSCLES CIBLES:

Le tirage poitrine permet de solliciter les muscles du dos (dans leur largeur). Il va recruter vos dorsaux pour les renforcer.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur le pupitre (les genoux sous les boudins). Prendre alors la barre de traction avec une prise (ici supination) plus grande que la largeur d'épaules afin de sortir le buste et de rentrer les omoplates.

A partir de cette position, penchez le buste un peu en arrière en cambrant légèrement le bas du dos et amenez la barre au dessus de la poitrine (quelques cm) en contractant fortement les dorsaux. Pensez à bien tirer les coudes derrière vous pour mieux recruter les dorsaux.

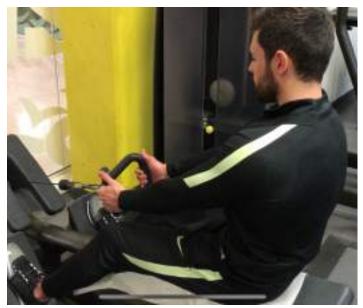
Attention: ne pas s'aider du bas du dos pour tirer la charge vers soi, en donnant une impulsion vers l'arrière.

Revenir lentement et sans à-coup à la position de départ (les bras ne sont pas totalement tendus et le poids n'est pas posé).

Tirage poulie basse

MUSCLES CIBLES:

Le tirage poulie basse permet de solliciter les muscles du dos (dans leurs épaisseurs).





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur le banc de la machine et posez vos pieds à plat contre les supports. Ensuite, prenez le triangle de tirage avec vos mains en prise neutre en l'amenant vers vous. Les jambes sont légèrement fléchies et le dos est droit. Le buste est perpendiculaire au banc.

A partir de cette position, amenez la charge contre les abdominaux en contractant les dorsaux et en sortant bien la poitrine.

Ramenez les coudes le plus loin possible et resserrez bien les omoplates en contractant fort.

Attention: ne pas tricher en basculant volontairement le dos vers l'arrière pour soulever la charge.

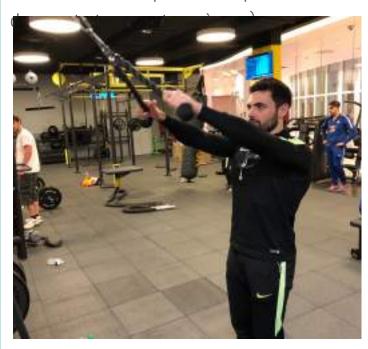
Revenir lentement et sans à coup à la position de départ en expirant et en gardant le dos droit.

(les bras ne sont pas totalement tendus et le poids n'est pas posé).

Face pull

MUSCLES CIBLES:

Le face pull est un mouvement de musculation qui sollicite les muscles de la partie supérieure du dos (arrière des épaules, coiffe





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer debout face à une poulie/corde réglée à la hauteur du menton. Saisissez alors la corde par le dessus et reculer légèrement pour vous éloigner de la poulie de façon à tendre les bras en gardant les coudes légèrement fléchis. Prenez une position stable (pieds à la largeur des épaules et abdos gainés).

A partir de cette position, tirez la corde vers votre visage (en gardant le dos droit) à l'aide de l'arrière de vos épaules (vos omoplates se rapprochent). Terminez le mouvement en effectuant une rotation externe des épaules (c'est-à-dire en "ouvrant" les poignets de façon à ramener vos pouces au niveau des vos oreilles).

Retournez alors en position initiale en contrôlant le mouvement.

Veillez à ne pas lever les bras au-dessus de la ligne des épaules durant tout le mouvement.

Curl barre droite

MUSCLES CIBLES:

Le curl debout à la barre droite est l'un des meilleurs exercices pour travailler les biceps, et ainsi développer des bras musclés. Cependant il est souvent mal exécuté et devient dangereux.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

En position de départ debout, le dos est immobile et droit. Les genoux sont légèrement fléchis ou bien une jambe avancée.

Les mains sont positionnées sur la barre de la largeur des épaules. Il s'agit ici d'une prise pronation.

Attention, les coudes ne sont pas totalement tendus (ne jamais verrouiller les articulations)

Montez alors la barre à l'aide de vos biceps sans à-coups. Les coudes ne dépassent jamais votre buste et pour éviter de tricher avec le bas du dos, il faut garder les coudes prés du corps.

Revenez alors en position initiale en maîtrisant la descente.

Curl haltères assis

MUSCLES CIBLES:

Le curl haltères assis est idéal pour cibler vos biceps et les travailler de façon isolée. Il permet de ne pas faire intervenir la possibilité de tricher avec le dos.





Nota: il s'agit du mouvement que pour le bras gauche. La réalisation est identique pour le bras droit.

EXECUTION DE L'EXERCICE: En position de départ vous êtes assis sur un banc avec une haltère dans chaque main. Le dos est droit et le buste sorti.

Les mains sont, sur la photo, en prise neutre mais on peut effectuer ce mouvement avec n'importe quelle prise (pronation, supination)

Attention, les coudes ne sont pas verrouillés pour éviter de se blesser.

Montez alors une haltère à l'aide de votre biceps sans à-coups jusqu'au niveau de votre épaule. Les coudes ne dépassent jamais votre buste, il faut donc garder les coudes près du corps.

Revenez alors en position initiale en maîtrisant la descente puis passez à l'autre bras.



Jour

Vendredi

Objectif

Séance de travail Legs

Echauffement:

Commencez par faire 5 à 10 minutes de marche rapide sur un tapis en monté. Faire un échauffement des genoux et chevilles avec des mouvements circulaires sans poids.

Toujours effectuer avant chaque série "effective" une à deux séries

d'échauffement.



Squat Série:4 Répétitons:8 Récupération: 2'



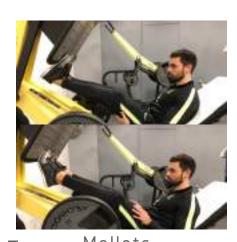
Pentes statiques Série:3 Répétitons:10 Récupération: 1'30



3 Leg extension Série:3 Répétitons:15 Récupération: 1'30



4 Leg curl Série:3 Répétitons:15 Récupération: 1'30



5 Mollets presse à cuisses Série:5 Répétitons:20 Récupération: 1'30

Infos:

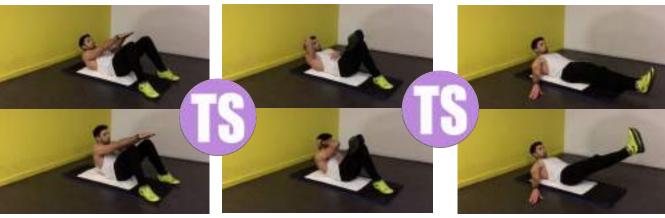
Suite de la séance en page suivante.



Vendredi Jour

Séance de travail Legs - Suite Objectif

Circuit abdos:



6 crunch Répétitons:max 30' 6 Crunch oblique Répétitons:max 30'

6 Relevé de jambes Répétitons: max 30'

Circuit: 3 fois Récupération: 60 secondes

Infos:

Pour les 6 exercices de musculation, faire attention au placement et à l'exécution du mouvement (mouvement propre = meilleure contraction musculaire).

Essayer au maximum de respecter les temps de récupérations indiqués entre les séries.

Prendre 2 minutes de récupérations entre les exercices. Ne pas oublier les une à deux séries d'échauffement avant d'attaquer les séries effectives.

Pour le circuit abdos, effectuez le max de répétition de crunch jambes verticales pendant 30 secondes puis enchaîner directement avec le max de répétition de flexions latérales pendant 30 secondes puis enchaîner une nouvelle fois avec le max de relevé de jambes pendant 30 secondes. Reposez 60 secondes et recommencez 3 fois.

SQUAT à la barre

MUSCLES CIBLES:

Le squat est un exercice qui sollicite et développe l'ensemble du corps mais vise principalement les muscles des cuisses et les fessiers. Cet exercice demande de l'entraînement pour l'exécuter parfaitement et en toute sécurité.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer debout, la barre reposant sur vos trapèzes. Les mains sont espacées de la largeur des épaules ou plus. Les genoux ne sont pas verrouillés (légèrement fléchis). légèrement plus écartés que la largeur des épaules et placés dans l'axe des genoux. La pointe des pieds est dirigé légèrement vers l'extérieur.

A partir de cette position fléchissez les genoux et poussez les fesses en arrière avec le buste droit (comme pour s'asseoir sur une chaise). Descendre jusqu'à ce que vos cuisses atteignent QUASIMENT la parallèle au sol. Les talons ne se décollent pas du sol.

Une fois dans cette position, poussez à l'aide de vos jambes sur vos talons pour remonter la barre.

La barre descend et remonte verticalement, sans arrêt en position haute et sans rebond en position basse. Gardez l'équilibre durant tout le mouvement.

https://nattyfitness.fr

Fentes statiques avec halteres

MUSCLES CIBLES:

Les fentes sont un mouvement de musculation qui sollicite l'ensemble des muscles de vos jambes. C'est donc un exercice





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer debout avec une haltère dans chaque main. Les mains sont espacées de la largeur des épaules (les bras ne sont pas totalement tendus de façon à ne pas verrouiller les coudes).

A partir de cette position, avancez une jambe en faisant un grand pas vers l'avant (ici la jambe gauche) en gardant le buste droit.

Descendez alors le genou opposé (ici le droit) jusqu'à ce que votre genou touche QUASIMENT le sol (mais ne pas le toucher pour éviter de s'abîmer les articulations). Les talons ne se décollent pas du sol et les pieds restent bien dans l'axe.

Une fois dans cette position, poussez à l'aide de votre jambe droite, de votre jambe gauche et de vos fessier pour vous redresser.

Gardez l'équilibre et le dos droit durant tout le mouvement.

Leg extension

MUSCLES CIBLES:

Le leg extension est un exercice qui sollicite le bas de la cuisse. Il permet d'isoler les quadriceps pour mieux les recruter.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur la machine au fond du siège. Le dos et lombaires doivent être collés au siège et le buste doit être bien droit (ne pas hésiter à gainer les abdominaux pour garder la posture). Les pieds sont parallèles à leur emplacement derrière les boudins.

Tenir les deux poignées qui se trouvent de chaque côté de la machine et décollez la charge (en recrutant vos quadriceps) jusqu'à ce que vos jambes soient presque tendues mais sans les tendre complètement (ne jamais verrouiller les genoux !)

Retenez alors la charge lentement jusqu'à revenir en position initiale. Inspirez pendant la phase de descente.

Arrivez en bas, ne pas reposer complètement le poids entre chaque répétition.

Leg curl assis

MUSCLES CIBLES:

Le leg curl est l'un des mouvements les plus efficaces lorsqu'il s'agit de travailler les ischio-jambiers (arrière de la cuisse).





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur la machine au fond du siège. Le dos et lombaires doivent être collés au siège et le buste doit être bien droit (ne pas hésiter à gainer les abdominaux pour garder la posture). Passez vos cuisses sous le « premier boudin » puis vos chevilles devant le « deuxième boudin ». Les jambes sont droites.

Tenir les deux poignées qui se trouvent de chaque côté de la machine et contractez les muscles ischio-jambiers afin de ramener le «deuxième boudin » sous vos pieds, le plus proche possible de l'arrière de vos cuisses.

Une fois dans cette position, relâchez votre contraction en contrôlant bien la charge, de façon à remonter lentement et à ne pas verrouiller les genoux en fin de course.

Arrivez en bas, ne pas reposer complètement le poids entre chaque répétition.

Mollets presse à cuisses

MUSCLES CIBLES:

Le travail des mollets à la presse à cuisse est un incontournable pour la construction de mollets puissants.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer sur la presse à cuisses (le dos et les fesses bien appuyés contre le dossier). Placez ensuite vos pieds sur le plateau de manière à ce qu'il ne reste que la pointe des pieds en contact avec le plateau (le reste du pied est "dans le vide"). Les pieds sont écartés de la largeur du bassin.

Veillez à ne pas avoir les genoux verrouillés (JAMAIS !!)

A partir de cette position montez et descendez lentement la plateforme à la force des mollets, sans plier vos genoux. Pour cela "appuyez" avec la pointe de vos pieds de manière à contracter les mollets.

Veillez à ne pas bouger la tête et à garder le dos immobile.

Plus le travail sera lent et l'amplitude du mouvement grande, plus vous solliciterez vos fibres musculaires.

Relevé de buste bras tendus

MUSCLES CIBLES:

Le relevé de buste est l'exercice le plus connu pour se faire des abdominaux en béton. Il cible la partie supérieure du grand droit. Cependant dans sa version initiale, il présente un risque pour votre dos. Dans cette version, le dos n'est jamais "à plat" et cela permet d'éviter les tensions trop importantes sur les lombaires.





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Asseyez-vous au sol, les genoux fléchis, les pieds à plat, le buste légèrement relevé, les mains tendues en avant.

Relevez le buste et la partie supérieure des abdominaux vers l'avant, en arrondissant le dos.

Si nécessaire, faites-vous aider (quelqu'un vous bloque les pieds) pour exécuter ce mouvement, afin de conserver les pieds au sol.

Faites attention de bien forcer avec vos abdominaux et de ne pas "tricher" pour réussir le mouvement avec vos jambes. Vérifiez également de ne pas cambrer le dos.

Crunch oblique

MUSCLES CIBLES:

L'exercice "crunch oblique" permet de solliciter efficacement l'oblique externe et le grand droit de l'abdomen.







NB: ici l'illustration ne montre le mouvement que pour le côté droit des obliques. Le mouvement est identique pour le côté gauche.

EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongez-vous sur le dos, le pied gauche sur la jambes droite et le coude droit derrière la tête. La main gauche sur vos abdominaux pour sentir le travail.

Contractez les abdominaux, ce qui va avoir pour effet de légèrement soulever l'épaule droite.

-En continuant la contraction, réalisez une légère rotation du buste pour amener le coude droit près du genou gauche (vous n'êtes pas obligé de venir toucher).

Redescendre en position initiale en contrôlant la descente.

Relevé de jambes au sol

MUSCLES CIBLES:

Le relevé de jambes au sol semble être un exercice simple en apparence. Cependant il est important de bien l'exécuter pour ne pas créer trop de tensions sur les lombaires.

Cet exercice est redoutable pour travailler la partie inférieure du grand droit de votre abdomen (là où s'accumule en général la graisse la plus rebelle).





EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongez vous, les jambes tendues et les mains sous les fesses (pour un exercice plus facile).

A partir de cette position, soulevez vos pieds de 10 à 15 cm puis inspirez.

En soufflant, relevez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à, environ, 50 cm du sol, (focalisez-vous sur le bas des abdominaux). Les mains restent au sol, dans leur position initiale.

Une fois arrivé en haut du mouvement, redescendez les jambes dans un mouvement contrôlé, qui s'arrêtera à 10/15cm du sol, en inspirant.

Carnet de suivi

Voici votre carnet de suivi. Celui-ci vous permettra de mesurer votre progression.

Pour cela, pesez-vous chaque lundi matin après votre réveil et à jeun.

Remplissez ensuite le carnet avec les différentes informations (dates/poids/commentaire).

	DATE	POIDS	COMMENTAIRE
M1			
M2			
M3			

Nota: Vous pouvez utiliser la case commentaire pour noter vos impressions, vos difficultés dans la semaine, vos motivations, etc. Bref tous ce que vous jugerez utile ;).